

# TRÊS PASSOS SIMPLES PARA CONTROLAR SUA PRESSÃO ALTA

## 1 ESTABELEÇA OBJETIVOS



O seu médico irá estabelecer objetivos para a sua pressão arterial.

## 2 TOME SEUS REMÉDIOS CONFORME FORAM RECEITADOS



É muito importante tomar os remédios prescritos pelo médico, mesmo depois que eles comecem a fazer efeito e mesmo que você se sinta bem.

## 3 MANTENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL



Você pode baixar sua pressão arterial se melhorar sua dieta, ficar mais ativo e controlar o estresse.

## PERGUNTAS IMPORTANTES PARA FAZER AO SEU MÉDICO:

Qual é o meu objetivo quanto a minha pressão arterial?

---

---

O que mudou desde a minha última visita?

---

---

Devo ter algum objetivo específico para a minha próxima visita?

---

---

O que devo fazer se meus remédios causarem algum efeito colateral?

---

---

Existem versões genéricas dos meus remédios ou alguma outra maneira que eu possa reduzir meus gastos com remédio?

---

---

**CONTROLE SUA PRESSÃO.  
TOME SEMPRE SEUS REMÉDIOS.**

Para mais informações, visite:

[www.mass.gov/dph/bloodpressure](http://www.mass.gov/dph/bloodpressure) ou ligue para  
1-800-487-1119 (TDD/TTY 1-800-899-2223).

Portuguese HD2151

# EU TENHO PRESSÃO ALTA

(HIPERTENSÃO)



**QUANDO NÃO TRATADA, PODE  
LEVAR A ATAQUES CARDÍACOS E  
ACIDENTES VASCULARES CEREBRAIS.**

**Veja como você pode controlar  
sua pressão alta.**



MASSACHUSETTS  
DEPARTMENT  
OF PUBLIC HEALTH

# O QUE MEUS NÚMEROS DA PRESSÃO ARTERIAL QUEREM DIZER?

Se usam dois números para medir a pressão arterial.

O de cima é a pressão quando seu coração bate.

O outro é a pressão quando o coração está entre batimentos.

Ter pressão alta significa que um ou ambos os números estão acima da faixa normal. O normal é que o número de cima esteja abaixo de 120 e que o número de baixo esteja abaixo de 80.

A boa notícia é que você pode controlar sua pressão alta com mudanças no seu estilo de vida e com remédios.



# O QUE PRECISO SABER SOBRE MEUS REMÉDIOS?

O mais importante é continuar tomando os medicamentos conforme indicado.

- Faça uma lista de todos os seus medicamentos com anotações sobre quando e como tomá-los.
- Não pare de tomar os remédios por nenhum motivo sem antes consultar o seu médico. A interrupção súbita de medicamentos pode piorar o seu estado.
- Se o preço dos remédios é um problema, converse com seu médico ou farmacêutico sobre maneiras para reduzir o custo de seus medicamentos.

**Estabeleça horários e tome seu medicamento na mesma hora todos os dias. Dicas para se lembrar de tomar seus remédios:**

- Organize seus medicamentos em uma caixa de comprimidos marcada com os dias da semana.
- Mantenha seus medicamentos num local visível —ao lado da sua escova de dentes ou na cabeceira da sua cama, por exemplo. Assim você pode se lembrar de tomá-los como parte de uma rotina.
- Use o alarme do celular, relógio ou computador.

**Pergunte ao seu médico ou farmacêutico sobre possíveis efeitos colaterais.**

- Se você tiver qualquer efeito colateral, informe o seu médico ou farmacêutico imediatamente.
- Não tome nenhum medicamento comprado sem receita ou ervas medicinais sem consultar o seu médico ou farmacêutico.



# COMO POSSO MUDAR MEU ESTILO DE VIDA PARA REDUZIR MINHA PRESSÃO ARTERIAL?



**Corte o sal.** Comer muito sal — também chamado de sódio — pode aumentar a pressão arterial. Compare os rótulos dos alimentos e escolha aqueles com menos sódio.



**Comer carne magra e alimentos verdes.** Coma mais legumes, cereais integrais, saladas, frutas, peixe, frango, peru e produtos com baixo teor de gordura. Coma menos carne vermelha.



**Mexa-se.** Mesmo a atividade moderada deixa seu coração mais forte fazendo com que ele bombeie sangue com mais facilidade. E também ajuda a controlar o estresse, outras duas causas da pressão alta.



**Pare de fumar.** Assim que você para de fumar, o risco de sofrer um ataque cardíaco diminui rapidamente — em menos de duas semanas a três meses. Ligue 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) ou visite [www.makesmokinghistory.org](http://www.makesmokinghistory.org).



**Limite seu consumo de álcool.** Muito álcool pode aumentar a pressão arterial. Pergunte ao seu médico o que é saudável para você.

**Mantenha um peso saudável para baixar sua pressão arterial.** Encontre maneiras fáceis e baratas de comer bem e se movimentar mais no site [www.mass.gov/massinmotion](http://www.mass.gov/massinmotion).